

# KRÓTKI PRZEWODNIK WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

## *Uzależnienia behawioralne*

**Uzależnienia behawioralne**, czyli uzależnienia od czynności, traktowane są jako uzależnienia od popędów, np.:

- ✓ gier komputerowych;
- ✓ gier online – MMOPRG;
- ✓ hazardu, e-hazardu, wideoloterii, audiotele;
- ✓ Internetu;
- ✓ telewizji (telemania);
- ✓ zakupów, w tym zakupów w Internecie (zakupoholizm);
- ✓ jedzenia (jedzenioholizm);
- ✓ obsesyjnego spożywania wyłącznie zdrowej żywności (ortoreksja);
- ✓ zastępowania jedzenia alkoholem (alkoreksja);
- ✓ telefonu komórkowego (fonoholizm);
- ✓ pornografii internetowej (cyberseks);
- ✓ komputera;
- ✓ opalania się, w tym opalania się w solarium (tanoreksja);
- ✓ pracy (pracoholizm).

Repertuar tych popędów cały czas się poszerza. Wyróżniamy także uzależniania od zabiegów medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, ćwiczeń fizycznych czy wysokobiałkowej diety i wiele innych.

Ich celem jest nie tyle osiągnięcie przyjemności, co zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Są to uzależnienia psychiczne, zaś o patologii świadczy przejawianie dużego zapotrzebowania na wykonywanie tych czynności.

## **Przyczyny uzależnień behawioralnych**

- ✓ czynniki biologiczne (genetyczne, neurobiologiczne);
- ✓ czynniki społeczne (rodzinne, społeczno-kulturowe);
- ✓ czynniki psychologiczne (podmiotowe).

Jesteśmy w XXI wieku uzależnieni w sumie na stracie, tuż po narodzinach od telewizji, telefonów komórkowych, sieci, komputera itd., które bardzo ułatwiają nam życie, ale wyrządzają także ogromne krzywdy jeżeli tracimy kontrolę nad ich używaniem.

**Fonoholizm, nomofobia**, czyli uzależnienie od telefonu komórkowego. Od angielskiego *no-mobile-phobia*, czyli fobia związana z brakiem dostępu do telefonu komórkowego oraz usług mobilnych. Pierwsze publikacje na ten temat pojawiły się w 2008 r., choć naukowcy o tego rodzaju uzależnieniu mówili już pod koniec lat dziewięćdziesiątych poprzedniego stulecia.

Badanie przeprowadzone wśród polskiej młodzieży w wieku 12-19 lat wykazało, że młodzi ludzie nie wyobrażają sobie życia bez telefonu komórkowego - 36% badanych, 27% badanych wróciłoby natychmiast do domu po komórkę, jeżeli wychodząc by jej zapomnieli zabrać. Telefony komórkowe służą młodzieży do: wysyłania sms-ów (76%), dzwonienia i rozmów (70%), słuchania muzyki (65%), pozyskiwania danych z Internetu (68%).

Objawy uzależnienia:

- ✓ wykonywanie wielu bezproduktywnych połączeń telefonicznych i prowadzenie bezsensownych rozmów;
- ✓ niepokój wywołany niemożliwością skorzystania z telefonu;
- ✓ zagubienie i niepewność, kiedy nie możemy skorzystać z telefonu;
- ✓ nerwowe nasłuchiwanie sygnału telefonu, czekanie aby ktoś do nas zadzwonił;
- ✓ unikanie kontaktów bezpośrednich z ludźmi;
- ✓ w skrajnych przypadkach napady agresji, przy próbie odebrania telefonu.



**Telemania**, czyli uzależnienie od telewizji. Badania z wykorzystaniem elektroencefalogramu wykazały, że nasze ośrodki kory mózgowej są bardziej aktywne, gdy czytamy książkę, ale pozostają „uśpione”, nieaktywne podczas oglądania telewizji. Gotowe obrazy, które podsuwa nam telewizja, powodują wyłączanie się z życia i wnikanie w świat iluzji a im głębiej w niego wnikamy tym łatwiej o uzależnienie.

Objawy uzależnienia:

- ✓ zaniechanie życia rodzinnego i swoich obowiązków;
- ✓ opuszczanie się w nauce, niższe wyniki nauczania;
- ✓ zaniechanie swojej pracy;
- ✓ cytowanie całych sekwencji z oglądanych seriali.

**MMOPRG**, czyli uzależnienie od gier online. Od angielskiego *Massive Multiplayer Online Role-Playing Game*, są to gry z gatunku możliwości stworzenia własnej postaci. Gracze mają stałe połączenie z Internetem. Pomysł wydaje się dobry, zabawa także, ale psychologowie ostrzegają i zalecają dużo ostrożności.

Objawy uzależnienia:

- ✓ granie przez wiele godzin, granie przez całe noce;
- ✓ zaniechanie życia rodzinnego, pracy, nauki;
- ✓ zatracanie się w grze, trawienie kontaktu z rzeczywistością;
- ✓ trawienie kontroli nad swoim życiem;
- ✓ w skrajnych przypadkach wycieńczenie fizyczne (zdarzały się zgony).

**Hazard, e-hazard**, czyli uzależnienie od gry hazardowej.

Klasyfikacje hazardu:

- ✓ hazard rekreacyjny (forma spędzania czasu, rozrywka);
- ✓ hazard ryzykowny;
- ✓ hazard problemowy (poważne konsekwencje grania);
- ✓ hazard patologiczny (uzależnienie i daleko idące skutki grania).

#### Objawy uzależnienia:

- ✓ zaprzestanie aktywności, które wcześniej przynosiły radość;
- ✓ zmiany wzorców snu, jedzenia i seksu;
- ✓ zaniedbywanie pracy, szkoły i nauki;
- ✓ zaniedbywanie obowiązków;
- ✓ konflikty rodzinne, zaniedbywanie rodziny;
- ✓ ciągle myślenie o hazardzie;
- ✓ oszustwa i kradzieże, dokonywane aby zdobyć pieniądze na hazard i spłatę długów;
- ✓ organizacja zakładów w miejscu pracy;
- ✓ bóle głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe;
- ✓ wahania nastroju;
- ✓ nagłe wybuchy gniewu;
- ✓ problemy finansowe;
- ✓ depresja i myśli samobójcze.

#### Czynniki uzależniające:

- ✓ przypadkowa duża wygrana;
- ✓ skłonności do uzależnień;
- ✓ tendencja do impulsywnych zachowań;
- ✓ uzależnienia w rodzinie;
- ✓ brak umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- ✓ samotność;
- ✓ problemy finansowe;
- ✓ ogólna dostępność gier hazardowych.

**Bigoreksja**, czyli obsesja na punkcie posiadania umięśnionego ciała. Występuje tendencja do wmawiania sobie tuszy, nawet wówczas kiedy sylwetka jest muskularna.

#### Objawy uzależnienia:

- ✓ obsesyjne, ciągle ćwiczenia fizyczne, ważenie się, mierzenie obwodu mięśni;
- ✓ systematyczne i obsesyjne zbieranie informacji na temat kulturystyki i zdrowego życia;
- ✓ zaskakująco szybki przyrost masy ciała, który może być związany z zażywaniem sterydów;
- ✓ obrzęk twarzy, szyi, nóg, pojawienie się rozstępów;

- ✓ pojawienie się charakterystycznego trądziku na plecach, klatce piersiowej, ramionach;
- ✓ przebarwienia skóry;
- ✓ stosowanie sterydów powoduje huśtawki nastrojów, impulsywne, agresywne zachowania;
- ✓ może pojawić się depresja;
- ✓ unikanie spotkań towarzyskich.

### ***POMOC!***

W przypadkach rozpoznania tego typu uzależnień należy niezwłocznie skorzystać z wizyty u specjalisty uzależnień lub zgłosić ten fakt pedagogowi/psychologowi szkolnemu, którzy pomogą Rodzicom w znalezieniu odpowiedniej poradni specjalistycznej.

### **Polecam:**

1. „Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompedium wiedzy dla Rodziców” - opracowanie broszury: Janina Węgrzycka-Giluń, Wydawca Fundacja ETOH (można pobrać bezpłatnie ze strony fundacji).
2. „Uzależnienia behawioralne. Przyczyny uzależnień. Sposoby zaradcze i pomoc. Kompedium wiedzy dla Rodziców” - opracowanie broszury: Janina Węgrzycka-Giluń, Wydawca Fundacja ETOH (można pobrać bezpłatnie ze strony fundacji).

**Opracowała: Iwona Kamińska**